

O wspieraniu nastolatka

Seminarium online 08.06.2024

Jak ważna jest bliskość dla dzieci:

Film: Z kim chciałbyś zjeść kolację?

<https://youtu.be/2R7FmfiA7so?si=kwI43scnon4O0IIg>

Kilka słów o lęku:

Lęk jest nam potrzebny ponieważ jako ludzie wyginęlibyśmy bez niego. Każdy z nas indywidualnie odczuwa lęk w trudnej i niewygodnej dla siebie sytuacji. Czasem odpowiedź emocjonalna jest nieadekwatna do sytuacji np. lęk pojawia się pomimo braku realnego zagrożenia i utrudnia normalne funkcjonowanie. Taki lęk może się objawiać różnymi natrętnymi myślami czy niepokojami np. dzieci mogą myśleć „Wszyscy na mnie patrzą i widzą że do niczego się nie nadaje”; „Muszę udawać bo stracę relacje znajomych”

Lęk i doznania z ciała:

- kołatanie serca
- suchość w ustach
- nieustannej drżenie ciała
- napięcie mięśni
- tak zwany kołek w gardle
- pocenie się
- jakieś trudności żołądkowe
- trudności z oddychania.

Strach a lęk

Strach pojawia się w związku z realnym i możliwym do zidentyfikowania zagrożeniem.

Lęk pojawia się kiedy nie ma bezpośredniego zagrożenia.

Lęk powstaje w wyniku dwóch procesów:

- zachodzący w korze mózgowej
- dotyczący ciała migdałowego

Przyczyny powstania lęku nie są jednorodne, a przyczynami mogą być np.:

- doświadczenia z dzieciństwa
- nadopiekuńcza postawa rodziców
- lękowe wychowanie
- niehigieniczny tryb życia

Jak mogę pomóc:

- uprawomocnienie
- nienachalność
- narzędzia dialogu motywującego
- odzwierciedlanie
- podsumowanie/parafraza
- edukowanie

Co jeszcze może pomóc?

Pytania otwarte dzięki którym można uzyskać szerszą odpowiedź np

- jak ci z tym jest co czujesz
- co myślisz
- na czym ci zależy
- co jest dla ciebie ważne
- co może ci pomóc
- jak ja mogę ci pomóc
- jak to rozumiesz.

Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości to wszystko to, co o sobie wiem, czyli nie dotyczy ono tego, co potrafię robić, ale tego, kim jestem i co o tym myślę.

Pamiętajmy, że nastolatek naprawdę jest gotowy wiele zrobić by być widzianym i akceptowanym przez najbliższe otoczenie. Dlatego często reaguje bardzo żywo na wszelkiego rodzaju krytykę i to co słyszysz, traktuje jak potwierdzenie, że to co robi jest ok.

Co będzie zatem podstawą stabilnego poczucia własnej wartości?

Podstawą stabilnego poczucia własnej wartości będzie uznanie i wiara, że człowiek sam w sobie stanowi wartość z samego faktu bycia człowiekiem. Wartość i godność są w nim zapisane.

Słowa mają moc

Duma	Widzę Cię	Dziękuję Ci
Jestem z ciebie dumny, doceniam....	Widzę Cię, jesteś dla mnie ważny	Za to co wnosisz do mojego życia, uczę się od Ciebie

Skąd się bierze poczucie własnej wartości:

- dyspozycje genetyczne
- wychowanie
- wcześniejsze doświadczenia
- sprawczość
- normy kulturowe

Warto pamiętać

Poczucie własnej wartości

- Można budować przez wdzięczność
- Można budować przez docenienie
- można budować przez uważność na doświadczenia
- Może się zmieniać
- Praca nad nim, wymaga czasu i szacunku

Zabójcy poczucia własnej wartości

- Wygórowane oczekiwania
- Warunkowa akceptacja
- Porównywanie
- Oceny i etykiety
- Przemoc

Carl Rogers:

...Czuję się szczęśliwszy, po prostu będąc sobą i pozwalając innym być sobą...

Najlepsze co możecie zrobić, aby budować poczucie wartości mojego dziecka

1. Zadbaj o swoje poczucie własnej wartości
2. Można zapytać dziecko, skąd takie przekonanie, skąd to wiesz? Po czym to poznajesz?
3. Można też odzwierciedlić to co mówi dziecko np. „Rozumiem, że każdy kto ma dwie jedynki z chemii jest beznadziejny”
4. Warto dowartościować dziecko, mówić o jego staraniach, czy o tym, że się nie poddaje pomimo trudności.
5. Można korzystać z własnych doświadczeń i przykładów, niepowodzeń w szkole czy w życiu. To ważna część normalizacji doświadczenia dla dziecka, które ma szansę dowiedzieć się, że rodzicom również nie wszystko wychodzi.
6. Możemy mówić o tym, że mieliśmy podobne myśli o sobie i powiedzieć jak sobie z tym poradziłyśmy.
7. Można też powiedzieć o swoich emocjach i obawach kiedy było się nastolatkiem, pokaże to dziecku, że przeżywaliśmy różne rzeczy podobnie. Np. Też nie mogłam się już doczekać kiedy dostanę pierwszą miesięczkę.
8. Warto urzeczywistniać to co mówi dziecko. Często na nasze niepowodzenia mają wpływ okoliczności, które czasem pomijamy.

9. Najlepsze, co możecie zrobić dla poczucia, własnej wartości swojego i dziecka to:
- a. Uznanie i akceptacja
 - b. osobista komunikacja dotycząca tego jak dziecko wzbogaca wasze życie,
 - c. zainteresowanie jego życiem wewnętrznym i doświadczeniem.
 - d. traktowanie różnych komunikatów dziecka, czy trudnego zachowania, jako zaproszenia do jego świata.

Źródła:

Książka: „Nastolatek potrzebuje wsparcia” Agnieszka Kozak, Marcin Rzeckowski, Robert Bielecki

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

